

# ゲートキーパー手帳

「悩み」の相談先一覧

気づき

声かけ

傾聴

専門家につなぐ

ゲートキーパーとは

特別な資格ではありません。問題を抱え悩んでいたり、  
つらい気持ちの人の身近な支えになる人のことです。

## はじめに

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあるので、周囲の人々が悩みを抱えた人を支援することが大切です。

## 「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパー（いのちの門番）とは、悩みを抱える方から相談された際や周囲に対する気づき・声かけ・傾聴を通じ、適切な相談機関につなぐ人のことです。特別な資格ではなく、誰でもなることができます。

## どんな人がゲートキーパーになるの？

### 身近な方々

- 家族
- 同僚
- 友人 等

### 地域社会の方々

- 民生委員・児童委員
- 保護司 ■ ボランティア
- 町内会自治会
- 地区協議会
- 民間事業者 ■ 接客業 等

### 専門職の方々

- 弁護士 ■ 医師 ■ 薬剤師
- 保健師 ■ 看護師
- ケアマネージャー
- スクールソーシャルワーカー
- 行政機関相談窓口 等

### 学校関係・教職員の方々

- 小学校・中学校・  
高等学校の教職員
- 大学・専門学校等の  
教職員
- スクールカウンセラー 等

表紙のイラスト：「学校法人東京町田学園町田デザイン&建築専門学校」の森まりのさんから作品を提供いただきました

## ゲートキーパーがいるとどうなるの？

### ゲートキーパーがいない場合



### ゲートキーパーがいる場合



## 周囲が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

参考資料：東京都福祉保健局保健政策部「ゲートキーパー手帳（平成27年1月発行）」

# 気づき

- 家族や仲間の様子がいつもと違う…
- 眠れない、食欲がない、口数が少なくなった…

昇進

配置転換

引越し

うつ

出産

借金

過重労働

といった生活上の変化によるものかもしれません。

# 声かけ

## 声かけに悩んだら…

- 「眠れている？」 ※2週間以上続く不眠はうつ症状のサイン
- 「どうしたの？つらそうだけど…。」
- 「何だか元気がないけれど大丈夫？」
- 「あなたらしくないけれど、どうしたの？心配しているよ。」
- 「何か力になれることはない？」

→ 一歩勇気を出して声をかけてみましょう。

# 傾 聴

- ✕ 「頑張って」「逃げてはダメ」 ○ 「大変でしたね」「つらかったですね」  
「よく打ち明けてくれましたね」

- じっくり話を聞いてもらうことで、本人の気持ちは楽になり、張りつめていた「思い」のはげ口となります。心配していることを伝える言葉をかけましょう。
- もし「悩みやつらい気持ちを」と打ち明けられたなら、話をはぐらかさず、また、激励や自分の価値観を押し付けず、相手の言葉に耳を傾けてください。



# 専 門 家 に つ な ぐ

## 相談機関を案内する

つらい気持ちや悩みを抱えている人には、多くの場合、その背景に様々な問題が複雑にからみあっています。十分に受け止めたうえで、本人の抱える問題に応じて適切な相談・支援機関につながります。相談・支援機関につなぐ際は、無理に勧めず、相手のペースに合わせて気長に支援をします。



# 「悩み」の相談先一覧

町田市民の方が利用できる相談窓口を一覧にしたものです。

「悩み」の相談先一覧は、町田市ホームページでもご覧になれます。

SCAN



## 総合

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間（年中無休）	死を考えてしまうなど、精神的危機に追い込まれている方の電話相談を受け付けています。
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時 （年中無休） ※毎月第3（金）と翌日（土）は24時間	
よりそいホットライン	0120-279-338 （通話料無料）	24時間（年中無休）	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい方の相談は音声ガイダンスに従い、#5を選択してください。
いのちと暮らしの相談ナビ	<a href="http://lifelink-db.org/">http://lifelink-db.org/</a>		多重債務や過労、いじめや生活苦など、様々な問題を抱えている人たちが日本中にある多種多様な「生きるための支援策」の中からそれぞれのニーズに合ったものを迅速かつ的確に探し出せるサイトです。

## 遺族支援

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
わかちあいの会「まちだ」 ゆっくりカフェ（新月の会）	メール newmoon201812@gmail.com	14時～16時 第1（日） ※原則偶数月	大切な人を自死で亡くされた方々が集い、安心して胸のうちのわかち合う場です。予約無し、匿名、話しを聞くだけの参加もできます。
認定NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ（傾聴電話）	03-3796-5453	11時～16時 （火・木・土） ※祝日開催	大切な人を自死で亡くした方の気持ちをお聴きします。
グリーフケア・サポートプラザ ①オンライン分かち合いの会 ②対面分かち合いの会	事務局 03-5775-3876 12時～16時（木）	〈開催日〉 ①14時～15時30分 毎月第1（土） ②14時～16時 毎月第3（日）	安心して本音を心おきなく語りあい共感して分かち合う場を目指しています。



## 保健・福祉

受付時間		事業内容	
各施設共通 8時30分～17時 ※土日祝、12/29～1/3は休み		母子保健（妊娠・出産・育児）、精神保健（こころの病・アルコール・薬物依存・ひきこもり等）や難病等、健康に関する相談を受け付けています。	
名称	電話番号等	事業内容	
町田市保健所 保健予防課 母子保健係 （健康福祉会館）	042-725-5127	母子保健（妊娠・出産・育児）に関する相談を受け付けています。	
町田市保健所 保健予防課 精神保健係 （保健所中町庁舎）	042-722-7636	精神保健（こころの病・アルコール・薬物依存・ひきこもり等）に関する相談を受け付けています。	
町田市保健所 保健予防課 難病保健係 （保健所中町庁舎）	042-722-0622	難病の療養に関する相談を受け付けています。	
町田市保健所 保健予防課 （鶴川保健センター）	042-736-1600	母子保健（妊娠・出産・育児）、精神保健（こころの病・アルコール・薬物依存・ひきこもり等）、難病に関する相談を受け付けています。 ※鶴川地域にお住まいの方はこちらへご相談ください。	
相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市 地域福祉部 障がい福祉課	042-724-3089	8時30分～17時 （月～金） ※土日祝、 12/29～1/3は休み	障がい者虐待及び障がいを理由とした差別に関する相談に関係機関と連携して対応します。
こころの健康 相談統一ダイヤル （厚生労働省）	0570-064-556	東京都の場合 12時～翌5時30分 （年中無休）	全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。 （相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります。）

## 教育

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市 教育センター	電話相談 042-792-6548	9時～12時 13時～16時 （月・水・金） ※祝日、 12/29～1/3は休み	教育相談 市内の年長から18歳までの子どもに関する教育相談（不登校・集団不適合・友人関係・発達の問題・いじめ等教育上の相談）を受け付けています。
	来所相談 042-792-6546	電話での予約 8時30分～12時 13時～17時 （月～金、第1・3土） ※第1・3（土）を除く 土日祝、 12/29～1/3は休み	
	就学 進学 転学相談 042-793-3057	8時30分～17時 （月～金） ※土日祝、 12/29～1/3は休み	障がいのある子どもの就学・進学・転学相談（相談時期） 就学相談…8月～ 進学相談…8月～ 転学相談…随時 ※就学相談…6月頃から受付を開始します。 （受付日程は、広報まちだにてお知らせします。） ※進学、転学相談は、在籍校を通じてお申込ください。

## 子育て

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市地域子育て相談センター	堺地域	042-770-7446	地域の育児相談や様々な子育ての悩み事、相談をお受けします。
	鶴川地域	042-734-3699	
	町田地域	042-710-2747	
	忠生地域	042-789-7545	
	南地域	042-710-2752	
町田市子ども家庭支援センター	子育て総合相談 042-724-4419	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	子どもと家庭に関する総合相談、短期間の宿泊保育や育児支援ヘルパーの申し込みを受け付けています。虐待などの複雑な問題には、児童相談所や各関係機関と連携して対応します。
	まこちゃんダイヤル 0120-552-164 (子ども専用相談ダイヤル・18歳まで)		
町田市子ども発達センター	042-726-6570	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	子どもとその家族を対象に、発達についての相談をお受けします。
東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)	#8000 (携帯電話・ブッシュ回線の固定電話)または 03-5285-8898	18時～翌朝8時 (月～金) 8時～翌朝8時 (土日祝、 12/29～1/3)	夜間・休日の子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。
よいこに電話相談	03-3366-4152 聴覚言語障害がい者用 FAX 03-3366-6036	9時～21時 (月～金) 9時～17時 (土日祝) ※12/29～1/3は休み	18歳未満の子どもに関する様々な相談を受けています。

## 青少年

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
警視庁八王子少年センター(少年相談)	042-679-1082	8時30分～17時15分 (月～金) ※要電話予約 ※土日祝は休み	非行問題をはじめ、友達関係、不登校、親子間のトラブル、いじめ、犯罪等の被害、児童虐待等、お子さんに関する相談を受け付けています。毎月第2・第4火曜日は、町田市役所で出張相談を行っています。



## 青少年

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
「ここなび(こころのナビゲーション)」 (町田市社会福祉協議会)	ホームページにて受付 		小学生から高校生までのみなさんからの質問や相談を参考にしながらつくっていくホームページです。
都立小児総合医療センター こころの電話相談室	042-312-8119	9時～12時 (月～金) ※土日祝、 年末年始は休み	3歳から18歳までの子どもの精神的な問題や、行動や情緒面の問題に関する相談を行っています。ご本人やご家族だけでなく、関係者からの相談にも応じています。
東京都八王子児童相談所	042-624-1141	9時～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	18歳未満の子どもに関するあらゆる問題についての相談を受け付けています。 ※虐待等緊急性のある相談は、03-5937-2330 東京都児童相談センターにて土日祝日(年末年始含む)、夜間も対応しています。
更生保護相談 (サポートセンター町田 ひまわり相談)	042-794-6791 (電話予約制)	10時～15時 (月～金) ※土日祝、 年末年始は休み	非行防止のための悩みごと相談を受け付けています。
ヤング・テレホン・コーナー (警視庁 少年相談係)	03-3580-4970	24時間(毎日)	非行問題をはじめ、友達関係、不登校、親子間のトラブル、いじめ、犯罪等の被害、児童虐待等、20歳未満(少年)の皆さんが、悩み事や困り事を、いつでも気軽に相談できます。また、少年の問題について、ご家族や学校の先生など関係者の方々からの相談も受け付けています。
子供の権利擁護 専門相談事業 話してみなよ -東京子供ネット-	0120-874-374	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み	いじめ、体罰、虐待などの子どもの権利侵害について相談できます。深刻な権利侵害は、面接や調整活動を行います。
チャイルドライン	0120-99-7777 	電話相談 16時～21時(毎日) チャット相談 16時～21時 (水～土) ※いずれも12/29～ 1/3は休み	18歳までの子ども専用の相談窓口
こたエール	電話相談 0120-1-78302 LINE相談メール相談 	電話・LINE相談 15時～21時 (月～土) メール相談24時間 ※日祝、 年末年始は休み	インターネットやスマートフォン等でのトラブル相談窓口です。 ※青少年のほか、保護者・学校関係者も相談できます。



## 若者

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
東京都若者総合相談センター「若ナビ」 	03-3267-0808 LINEアカウント名「相談ほっと LINE@東京」	11時～22時30分 (月～土) ※相談時間は23時まで ※日、12/29～1/3は除く	人間関係の悩みや漠然とした不安などについて、若者やその家族を対象に電話・メール・LINEで相談を受け付けています。また、相談内容を伺ったうえで、必要に応じて面接相談を実施しています。

## いじめ

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン(東京都教育相談センター)	0120-53-8288	24時間対応	都内在住・在籍の幼児から高校生相当年齢までの方、その保護者・親類の方を対象にいじめ、友人関係、学校生活、不登校、家族関係、発達障がい、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題等のご相談を受け付けています。
いじめ110番(町田市教育委員会指導課)	042-724-2867	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み	市内の公立小・中学校のいじめに関するご相談を受け付けています。
24時間 子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間(年中無休)	いじめ問題やその他の子どものSOS全般に悩む子どもや保護者等が、いつでも相談機関に相談できる体制を整備しています。
ストップいじめ!ナビ	ホームページ 		いじめやいやがらせて困ったときの子どもと大人に向けての情報発信を行う団体です。相談先や対処法などの情報が載っています。

## 女性

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455 03-5467-1721 (DV専用)	9時～21時 (毎日) ※12/29～1/3は休み	DV相談、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係などの悩み相談を受け付けています。
東京都女性相談センター(東京都福祉局)	多摩支所 042-522-4232 (夜間休日の緊急の場合 03-5261-3911)	9時～16時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み	配偶者からの暴力など、女性からのさまざまな相談に応じています。緊急の保護や自立のための支援が必要な女性の相談を受けています。
Cure time(内閣府)	SNS相談	17時～21時 (毎日) 	性暴力で悩んでいる方の相談をお受けします。
町田市女性悩みごと相談(町田市男女平等推進センター)	相談専用電話 042-721-4842  法律相談 (1人30分以内:女性悩みごと相談専用電話で予約)	9時30分～16時 (月・火・木・金・土) 13時～20時(水) ※第3(水)、日祝、12/29～1/3は休み  〈相談時間〉 14時～16時 (第2・4木) ※祝日の場合は休み	自分自身のこと、お子さんや家族のこと、人間関係、女性への暴力など女性が抱える様々な悩みをお聴きし、解決の糸口をご一緒に考えます。

## 人権

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市人権 身の上相談 (町田市 市民相談室)	042-724-2102 (電話予約制)	〈予約受付〉 8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	〈相談時間〉 13時30分～16時15分(祝日を除く金曜日) 人権の侵害、身の上相談を人権擁護委員が行 います。
町田市性自認及び 性的指向に関する 相談 (町田市男女 平等推進センター)	042-721-1162	15時～20時 毎月第2 (水) ※祝日は休み	自分の性自認・性的指向のこと、人間関係、 職場や学校のこと、どんなことでもお気軽に ご相談ください。専門相談員が相談に応じます。 秘密は厳守します。
Tokyo LGBT相談 専門電話相談 (東京都総務局人 権部)	050-3647-1448	18時～22時 (火・金) ※祝日、12/29～ 1/3は休み	性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不 安について相談を受け付けています。ご本人 だけでなく、ご家族等からのご相談もお受け します。
東京法務局 人権擁護部	人権相談ダイヤル 0570-003-110 (ナビダイヤル)	8時30分～17時15分 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	差別や虐待など、様々な人権問題について の相談を受け付ける相談電話です。電話は、お かけになった場所の最寄りの法務局・地方 法務局につながります。
	こどもの人権110番 0120-007-110 (無料通話)		「いじめ」や体罰、不登校や親による虐待とい った、子どもをめぐる様々な人権問題を解決に 導くための相談を受け付ける専用相談電話です。
	女性の人権 ホットライン 0570-070-810 (ナビダイヤル)		配偶者やパートナーからの暴力、職場等にお けるセクシュアル・ハラズメント、ストーカー行 為といった女性をめぐる様々な人権問題につ いての相談を受け付ける専用相談電話です。
	外国人のための人権相談所 (英語、中国語、韓国語、 フィリピン語、ポルトガ ル語、ベトナム語、ネパ ール語、スペイン語、イ ンドネシア語、タイ語) 0570-090-911		日本語を自由に話せない外国人のために、英 語や中国語など10カ国の言語に対応した通訳 を配置して、相談に応じています。
東京三弁護士会多摩支部 レインボー相談 セクシュアル・ マイノリティのための 法律相談	電話相談 042-512-8221 面接相談予約 042-548-1190	電話相談 18時～21時 毎月第1・3(金) ※祝日の場合は登週(金) 面接相談予約受付時間 9時30分～12時・13時～16時30分 (平日)	研修を受け、LGBTをはじめとするセクシ ュアル・マイノリティに理解のある弁護士が 担当します。周囲の方や支援者の方からのご 相談も受け付けております。

## ひとり親

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市子ども家庭 支援センター	042-724-4419	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、12/29～ 1/3は休み	ひとり親家庭の生活全般や就労、資格取得な どを目的とした給付金や、母子・父子・女性 福祉資金、ヘルパー派遣などに関する相談を 受けています。
東京都 ひとり親家庭 支援センター はあと多摩	042-506-1182	9時～17時30分 (月・水・木・土・日・祝) 9時～19時30分 (火・金) ※12/29～1/3は休み ※養育費専門相談、 離婚前後の法律相談 は予約制	生活に関する相談も仕事に関する相談もお受 けします。養育費についての相談や離婚前後 の法律相談、面会交流支援、グループ相談会 なども行っています。

## 障がい者支援センター

受付時間		事業内容
各センター共通 8時30分～17時（月～金） ※お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください。 ※土日祝、12/29～1/3は休み		日頃お困りのことや福祉サービスの利用など障がいに関する様々な相談をお受けします。
相談窓口名称	電話番号等	担当地区
堺地域	TEL 042-794-8790 FAX 042-798-2290	相原町、小山町、小山ヶ丘
忠生地域	TEL 042-794-4851 FAX 042-794-4852	上小山田町、下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、根岸町、根岸、図師町、山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾東
鶴川地域	TEL 042-708-8821 FAX 042-708-8977	小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、藤の台三丁目、大蔵町、薬師台、能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、真光寺、鶴川
町田地域	TEL 042-709-1301 FAX 042-709-1302	原町田、中町、森野、旭町、本町田、南大谷、玉川学園、東玉川学園、藤の台一丁目、二丁目
南地域	TEL 042-706-9624 FAX 042-799-2145	鶴間、南町田、小川、つくし野、南つくし野、金森、金森東、南成瀬、成瀬、成瀬が丘、西成瀬、成瀬台、高ヶ坂

## 生活安全・犯罪被害

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
警視庁総合相談センター	#9110 または 03-3501-0110	24時間	相談内容に応じて、相談窓口等をご案内します。
交通事故相談 (町田市市民相談室)	042-724-2102 (電話予約制)	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み ※次回分まで予約を受け付けます。	〈相談時間〉 13時30分～16時(毎月第2、4水) ※祝日を除く 交通事故全般の相談を受け付けています。

## 消費生活・多重債務

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市消費生活センター 相談専用電話	042-722-0001	9時～12時、 13時～16時 (月～土) ※日祝、 12/29～1/3は休み	商品やサービスに関する契約上のトラブルや多重債務問題に関する相談、商品の安全・品質・苦情等、消費生活に係わる相談を専門の相談員がお受けし、助言やあっせん等を行います。
町田市消費生活センター 来所相談		9時～12時 13時～16時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	

## 就労

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
TOKYOチャレンジネット	フリーダイヤル 0120-874-225 女性専用ダイヤル 0120-874-505 代表 03-5155-9501	10時～17時 (月・水・金・土) 10時～20時(火・木) ※日祝、 12/29～1/3は休み	住居を失い、インターネットカフェや漫画喫茶で、寝泊りしながら不安定な就労をしている方や離職者の方に対する、生活、住宅、就労、介護資格取得、資金貸付等の相談窓口です。
・生活保護等に関する相談 ・生活・就労相談 (自立相談窓口) (町田市地域福祉部生活支援課)	042-724-2134 「生活保護に関する相談」 (市庁舎1階109番窓口) 042-724-4013 「生活・就労相談」 (市庁舎1階110番窓口)	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	生活保護や生活資金貸付に関する相談を受け付けています(109番窓口)。 経済的に困窮している方(生活保護世帯の方は除きます)を対象に、生活上のさまざまな課題や仕事探しに関する相談、お手伝いを行っています。(110番窓口)。
ハローワーク町田 森野ビル庁舎	042-732-8609 (代表)	・職業相談窓口 8時30分～17時15分 (月～金) 10時～17時 (毎月第2・4土予約制) ※土日祝(第2・4土は除く)、 12/29～1/3は休み ・雇用保険課給付係、 職業訓練案内窓口、 就労支援コーナー、 マザーズコーナー 8時30分～17時15分 (月～金)※土日祝、 12/29～1/3は休み	地域に密着した総合的雇用サービス機関として、全ての人々がその能力を最大限に発揮して働けるようにすること及び企業の労働力需要を満たし、産業・経済の発展に寄与することを目的として、職業紹介・雇用対策・雇用保険業務を一体的に実施しています。
ハローワーク町田 本庁舎		専門援助窓口、雇用保険課適用係、事業所窓口、雇用情報コーナー、雇用指導コーナー 8時30分～17時15分 (月～金)※土日祝、 12/29～1/3は休み	

## 労働環境・ハラスメント

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田総合労働相談コーナー (八王子労働基準監督署 町田支署内)	042-718-8342	9時～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	解雇、労働条件、募集・採用、嫌がらせ、セクシュアル・ハラスメント等を含めた労働問題に関する相談を受け付けています。

## 法律

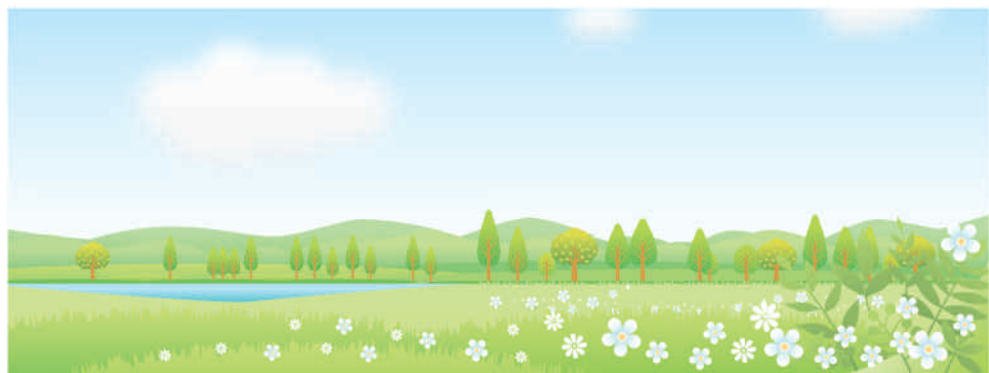
相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
法律に関する相談(町田市市民相談室)	042-724-2102 (電話予約制)	前週金曜日(祝日の場合は木曜日)から、予約開始 ※月によって相談を行わない週がございます。 8時30分～17時 (月～金)※土日祝、 12/29～1/3は休み	・(月・水・金)13時30分～16時 ・(火・木)9時～11時30分 相続、離婚、不動産貸借、金銭貸借、契約などの相談を弁護士が無料で行います。
弁護士会町田法律相談センター (法テラス指定相談場所)	042-732-3904 (予約受付番号)	(予約受付・相談時間) 13時～18時 (水・金・土) 15時～20時(火・木) ※祝日は休み ※事前電話予約制	不動産、クレジット・サラ金関連、離婚問題などの法律相談を受け付けています。※収入及び資産が一定額以下の方は、法テラスの無料相談をご利用いただける場合があります。

## 医療

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
東京都保健医療 情報センター 「ひまわり」	03-5272-0303 	9時～20時（月～金） ※土日祝、 12/29～1/3は休み	医療福祉相談・医療機関案内
		24時間（年中無休）	医療機関案内
町田市医療安全 相談窓口	042-724-5075 	9時～12時、 13時～16時 （月・火・木・金） ※水・土日祝、 12/29～1/3は休み	市民または市内の医療機関を受診された方から医療に関する電話相談をお受けし、相談者が自ら解決できるよう一緒に考えます。また、必要に応じて利用できる制度や窓口をご案内します。
「#7119」 東京消防庁 ・救急相談センター ・東京版救急受診 ガイド	#7119 こちらからもつながり ます042-521-2323 	24時間（年中無休）	〈救急相談センター〉 救急車を呼ぶべきか、病院へ行くべきか、迷った時に電話で相談をお受けし、アドバイスをさせていただきます。 〈東京版受診ガイド〉 急な病気やけがの際、迷った時に自ら緊急性の判断ができるウェブコンテンツを提供しています。

## 高齢者

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
高齢者のための 夜間安心電話 （東京社会福祉士会）	03-5944-8640	19時30分～22時 （年中無休）	高齢者やその家族の抱える保健や福祉に関する心配ごとや悩みについて情報提供を行っています。
高齢者虐待に 関する相談 （町田市いきいき 生活部 高齢者支援課）	042-724-2141	8時30分～17時 （月～金）※土日祝、 12/29～1/3は休み	高齢者虐待に関する相談に関係機関と連携し、対応します。
介護相談 （町田市いきいき 生活部 高齢者支援課・ 介護保険課）	042-724-2141 042-724-4366	8時30分～17時 （月～金）※土日祝、 12/29～1/3は休み	介護サービスの利用や介護に関する相談を受け付けています。



## 高齢者支援センター

受付時間		事業内容
各センター共通8時30分～17時（月～土） ※お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください。 ※日祝、12/29～1/3は休み ※緊急の場合のみ夜間・休日の相談も可能		介護保険や権利擁護など高齢者に関する総合的な相談に応じ、適切な保健医療福祉サービスが受けられるように支援します。
相談窓口名称	電話番号等	担当地区
堺第1	TEL 042-770-2558 FAX 042-774-1847	相原町
堺第2	TEL 042-797-0200 FAX 042-798-7780	小山町、小山ヶ丘、上小山田町
忠生第1	TEL 042-797-8032 FAX 042-797-8830	図師町、下小山田町、忠生、矢部町、小山田桜台、常盤町、根岸町、根岸
忠生第2	TEL 042-792-1105 FAX 042-792-5543	山崎町、山崎、木曾町、木曾西、本町田の一部(公社住宅町田木曾)、木曾東(都営木曾森野アパートを除く)
鶴川第1	TEL 042-736-6927 FAX 042-736-6903	小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、大蔵町、薬師台
鶴川第2	TEL 042-737-7292 FAX 042-737-0833	能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川
町田第1	TEL 042-728-9215 FAX 042-728-6578	中町、森野、旭町、木曾東の一部(都営木曾森野アパート)、原町田(都営金森1丁目アパートを除く)
町田第2	TEL 042-729-0747 FAX 042-709-0533	藤の台、南大谷の一部(公社住宅本町田)、本町田(公社住宅町田木曾を除く)
町田第3	TEL 042-710-3378 FAX 042-710-1292	玉川学園、東玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)
南第1	TEL 042-796-2789 FAX 042-799-0079	南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野
南第2	TEL 042-796-3899 FAX 042-799-2145	金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部(都営金森1丁目アパート)
南第3	TEL 042-720-3801 FAX 042-860-7022	成瀬、高ヶ坂、成瀬台、西成瀬

# こころのストレスありませんか

## ◆こころの状態をチェック

ストレスとうまくつきあっていくには、こころの状態を知ることが大切です。右記のサイトでこころの状態をチェックしてみましょう。



こころのストレス度チェック

## ◆こころのストレスをためないために

- ・決まった時間に寝る、食べるなど、毎日の生活リズムを整えましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスのもと。新しい情報を調べすぎないようにしましょう。
- ・心配や不安を書き出して、言葉にしてみましょう。
- ・身近な人に気持ちを伝えましょう。電話やチャットなどを利用するのもよいです。

## ◆つらい気持ちのときには、誰かに相談してみましょう

相談機関を紹介しています。あなたの気持ちを話してください。



こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク機関  
東京都の相談窓口全般を紹介しているサイトです。



こころといのちのほっとライン（12時～翌5時30分/年中無休 ☎0570-087478）  
相談ほっとLINE@東京（15時～22時30分/年中無休）



こころの健康相談統一ダイヤル  
（受付時間は都道府県によって異なります。 ☎ 0570-064-556）



法テラス・サポートダイヤル  
（平日9時～21時、土曜日9時～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付）



金融サービス利用者相談室  
（平日10時～17時 ☎ 0570-016811）



子供のSOSの相談窓口  
（受付時間は、実施団体によって異なります。）



DV相談+（プラス）  
（電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12時～22時）



厚生労働省SNS相談  
（受付時間は、実施団体によって異なります。）



厚生労働省支援情報検索サイト  
悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。



発行 2023年7月  
町田市  
編集 町田市保健所健康推進課健康推進係 町田市森野2-2-22 Tel.042-724-4236

この冊子は、17,000部作成し、1部あたりの単価は27円です（職員人件費を含みます。27円のうち、市負担は18円で9円を東京都補助金で賄っています。）